

2015

## كتاب في دقائق

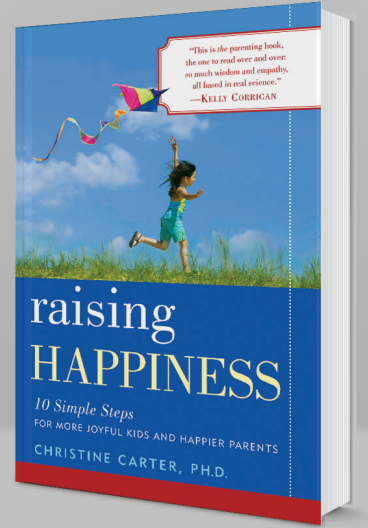
ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم  
MOHAMMED BIN RASHID  
AL MAKTOUM FOUNDATION

# أبناء السعادة

## خطوات تنشئة جيل من الأبناء المبتهجين والآباء الهانئين



تأليف

كريستين كارتر

# الطفولة السعيدة

السعادة ليست مجرد شعور مؤقت بالبهجة أو حالة عابرة وإنما هي مشاعر إيجابية تتاب الإنسان عبر مراحل حياته المختلفة. فإذا ما عاش الإنسان طفولة حافلة بمشاعر الامتنان والتسامح والتقدير وقبول الآخر والحب وتحمل المسؤولية، فمن المرجح أن يكون سعيداً في شبابه وشيخوخته. وبالمثل؛ حين تمتزج رؤيته إلى المستقبل بمشاعر التفاؤل والأمل والإيمان والثقة، فلن تتمكن الأزمات والعقبات التي ستواجهه من تعكير صفو حياته. فالإنسان الذي تجمعه بأهله وأصدقائه وزملائه مشاعر الحب والود والتعاطف والرفق، فإن مشاعره الإيجابية الداخلية ستمتد وتغمر كل من حوله. ومن هنا علينا كأباء أن نبث في أبنائنا روح التفاؤل ونساعدهم على ترسيخ العادات واكتساب المهارات وتبني التوجهات الذهنية التي تولد بداخلهم ما يحتاجونه من مشاعر إيجابية تؤهلهم ليكونوا من «أبناء السعادة».

## في السعادة... إفادة

السعادة هي ملاذ الإنسان الذي يختبر جانبه العاطفي والشعوري في عالم تحكمه الماديات. فقد أثبتت أحدث الدراسات أن السعداء يحققون أعلى معدلات الأداء في العمل والعلاقات الإنسانية مقارنة بغيرهم؛ حيث يشغل السعداء مناصب مرموقة، ويتقاضون رواتب مرتفعة، ويتمتعون بصحة أفضل وإقبال على الحياة يجعلهم يعيشون أعماراً أطول. وقد قدمت النفس «باربرا فريديريكسون» بحثاً عظيماً سلط الضوء على أهمية ومزايا الشعور بالسعادة، ومنها:

- ◆ توسع السعادة آفاق فكرنا وتجعلنا أكثر مرونة وإبداعاً واستيعاباً للصورة الأشمل.
- ◆ تتعمق السعادة بمرور الوقت وتجعل منا أشخاصاً أفضل، بعد أن تولد بداخلنا الصداقة والحكمة والقوة التي نحتاجها لمواجهة التحديات.
- ◆ تكسبنا الصلابة في مواجهة الصعوبات؛ إذ تؤهلنا السعادة - بما يصاحبها من مشاعر إيجابية - جسدياً وعقلياً للتعاطي مع الضغوط والمشكلات المفاجئة.



## في ثوانٍ..



ينتمي الإنسان في حياته لعدة بيئات منها بيئة العمل وبيئة الأسرة، ولا شك أن الاهتمام بالفرد من خلال دعم هذه البيئات وتزويدها بالمقومات اللازمة هو مفتاح النجاح لبناء أجيال من القادة والمبدعين في الأسرة والمدرسة والعمل، وتحقيق السعادة والرضا للجميع.

ويتطلب دعم البيئات التحفيزية توفير مجموعة من المقومات التي تضمن نجاح البيئات في تأسيس أفراد مبدعين في مجالاتهم وقادرين على الابتكار والتميز، ولعل أهم هذه المقومات التشجيع والتحفيز الذي يشكل دافعاً كبيراً لبذل المزيد من الجهد والمثابرة على العمل.

أيضاً من أهم المقومات تشجيع العمل الجماعي الذي يشحن العقل ويطلق العنان لتكامل الأفكار الخلاقة وتحويلها إلى إنجازات على أرض الواقع. كما أنه من الضروري أن نعطي مساحة كافية من الحرية للفرد ليقوم بالعمل الذي يميل إليه وبالتالي يبدع فيه بشكل أكبر.

ولا ننسى هنا أهمية الجانب الإنساني كمقوم رئيس للبيئة التحفيزية فعندما يشعر الإنسان بالراحة والهدوء والطمأنينة في حياته الخاصة تكون لديه قدرة وتركيز أكبر على النجاح والابتكار والتفوق في حياته العملية.

وكالعادة تقدم مبادرة «كتاب في دقائق» الشهرية الخاصة بمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم مجموعة جديدة من ملخصات أهم الكتب العالمية والتي تسلط الضوء على كيفية قيادة فريق العمل، وخطوات تنشئة جيل سعيد من الأبناء وأهمية التفكير الإيجابي.

ويحمل الكتاب الأول عنوان «فريق من القادة... كيف تمكن فريقك من تحمّل المسؤولية والمبادرة والإنجاز»، ويناقش سبل قيادة القائد أو المدير لفريق العمل، وأساسيات إدارة العلاقات بين أعضاء الفريق. كما يتناول طرق مواجهة التحديات التي يتعامل معها المديرون والموظفون الطامحون لتحقيق النتائج.

ويعرفنا الكتاب الثاني «أبناء السعادة... خطوات تنشئة جيل من الأبناء المبتهجين والآباء الهانئين» على مفهوم الطفولة السعيدة ودورها في بناء شخصيات الأطفال. إلى جانب دور السعادة لدى الفرد في تحقيق معدلات أداء أعلى في العمل والعلاقات الإنسانية.

ويتحدث كتاب «إعادة التفكير في التفكير الإيجابي... الفوص في أعماق علم التحفيز الجديد» عن أهمية التحفيز وأدواته في حياتنا للنجاح وتحقيق الأمنيات، وقوة التفاؤل وأنواعه. آمليين أن تحوز الملخصات الجديدة إعجابكم وتزودكم بالفائدة.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

# خطوات يمكن أن يتبعها الآباء والأمهات

## أولاً: اصنع سعادتك

تؤثر مستويات سعادتنا كأباء في سعادة أطفالنا واطمئنانهم. فقد ربطت الأبحاث بين اكتئاب الآباء وبين السلوكيات السلبية للأبناء. بل ويسلب الاكتئاب قدرة الآباء على تقويم سلوكيات أبنائهم بشكل إيجابي وبناء. حين تنعم بحياة سعيدة وسوية؛ فإن أطفالك هم أول من سيجني ثمار توجُّهاتك الإيجابية، فالأطفال يترسّمون خطى والديهم ويحاكونها. لا ترتبط السعادة بمرحلة عمرية معيَّنة؛ فتحن كأباء نستطيع أن ندرکها الآن مهما كانت طفولتنا قاسية. وهذ بعض الإرشادات التي ستكسر روتين حياتك وتدفعك نحو تحقيق السعادة:



**3- مارس الرياضة:** تساعدك التمارين الرياضية على رفع مستوى ذكائك وسعادتك وتحسّن نظرتك لنفسك.

**4- تفاعل مع الطبيعة:** اقض بعض الوقت بين أحضان الطبيعة لتنقي ذهنك وتتخلّص من الهموم وتنهل من المشاعر الإيجابية ما يحفزك على معانقة الحياة. تنزّه بين الأشجار واسهر في الصحراء وتسلقّ الجبال؛ أو على الأقل تأمل صور المناظر الطبيعية الجميلة؛ فمن شأن هذا أن يكتفّ تركيزك ويحسّن أداء وظائفك الذهنية وإقبالك على الحياة.

لبعض الوقت وتأمّل ما حولك، إذ يحفّز التأمل الجانب العقلي المسؤول عن تخزين المشاعر الإيجابية. ومع التأمل ابتكر واستخدم «صحيفة الامتنان» ودوّن بها كلّ ما تشعر تجاهه بالامتنان؛ الأمر الذي سيضعف شعورك بالرضا والسعادة. ففي إحدى الدراسات، طلب الباحثون من المشاركين في العينة كتابة خمسة أشياء يشعرون بالامتنان تجاهها مرة كل أسبوع ولمدة عشرة أسابيع. وفي نهاية الدراسة لاحظ المشاركون تحسّن نظرتهم للحياة وأنهم صاروا أكثر تفاؤلاً.

**1- تنزّه مع الأصدقاء وانعم بلحظات المرح والصفاء:** فالعلاقات الإنسانية والاجتماعية الناجحة هي جوهر السعادة، كما أنّ للضحكات التي نتبادلها مع مَنْ حولنا أكبر الأثر في تغيير شعورنا النفسي وأدائنا الجسدي من خلال التخلص من التوتر والمواقف الدفاعية التي يتبنّاها عقلنا بتلقائية. ولأنّ الضحك معدّ كما يقولون، فاحرص على مصاحبة مَنْ يتمتّعون بروح المرح وحقّة الظلّ.

**2- تأمل الكون:** من أن تخلو بنفسك

## ثانياً: كوّن شبكة علاقات

العلاقات الناجحة من أهمّ مقوّمات السعادة الإنسانية. فلكلّ منا شبكة من العلاقات التي تربطه بمنّ حوله وتحدّد بشكل كبير مدى نجاحه وسعادته. ينطبق هذا على الأطفال. ورغم يقيننا بأهمية العلاقات، فإننا قليلاً ما نهتم بتأسيس شبكة من العلاقات الآمنة والناجحة بين أطفالنا وبين مَنْ حولهم من أصدقاء وأقارب وجيران.

الطريق الأمثل لتوفير حياة ثريّة لأطفالنا هو مساعدتهم في تعزيز الصّلات التي تجمعهم بكلّ مَنْ «يدخلون» في نطاق شبكتهم الخاصّة بحيث تصبح متنقّساً آمناً لممارسة وصقل مهاراتهم الاجتماعية. ويقدم الباحثون استراتيجيتين يمكن للآباء توظيفهما مع أطفالهم ليتمكّنوا من تأسيس روابط إنسانية قوية:





**1- التواصل البصري:** من أهم مقومات التعاطف الإنساني. ولهذا السبب تتجج الحوارات المباشرة أكثر من الاتصالات عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي. ولذا من المهم ألا تتواصل مع طفلك بل أن تتأكد من حصولك

على انتباهه. اقترب منه أولاً، ثم انزل إلى مستواه، وحدّق في عينيه بعطف، ثم ابدأ في الحوار.

**2- التواصل العاطفي:** تنقل تعبيرات الوجه ونبرة الصوت رسائل تختلف تماماً عما يجري على ألسنتنا. ويمكننا أن نستثمر هذه

الآلية في التواصل مع أطفالنا على المستوى العاطفي. فإذا ما بدت على وجهك ملامح المحبة والتعاطف - حتى وإن كنت تُعنفه أو تعاتبه على سلوك ما، فإن احتمالات تقبله وتفاعله مع حديثك تصبح أكبر ممّا إذا اعتري وجهك الغضب وشاب التأنيب نبرة صوتك.

## الجانب المشرق للنزاعات

لا فائدة من تكوين شبكة علاقات لا يعمها السلام والأمان والابتسام. لتحقيق ذلك، يتعامل الآباء مع النزاعات بين الأطفال بعضهم وبعض في العادة وفق آليتين مختلفتين: الأولى هي توبيخ الطفلين والصرخ في وجهيهما ليتوقفا. وهنا يتبنّى الآباء دور القاضي الذي يُصدر الأحكام وي طرح الحلول دون الاستماع للدفاع والشهود ولا الطرفين المتنازعين، وبالتالي، تفتقر هذه الآلية إلى الحلول البتّة. أمّا في الآلية الثانية فيتبنّى الآباء دور الوسيط أو المدرّب ويستثمرون النزاعات بشكل إيجابي لمساعدة أطفالهم في رؤية الأمور من وجهة نظر الطرف الآخر، وحثّهم على ابتكار الحلول بأنفسهم. ويمكن للخطوات التالية أن تساعدك على تطبيق الدور الثاني:



**1-** خذ نفساً عميقاً قبل التدخّل لحلّ الأزمة.

**2-** نبّه الأطفال إلى أنّهم يخوضون صراعاً ويواجهون أزمة؛ فكيف لهم أن يعالجوا أمراً لا يدركونه.

**3-** ساعدهم على الهدوء والتخلّص من المشاعر السلبية بأنّ تغيير مكانهم وتجلسهم في مكان جديد مثل «طاولة السلام» أو تفصل بينهم لبضع دقائق ثمّ تجمعهم في

«لحظة الوثام» وخاطبهم بهدوء وسكينة قبل أن يخاطبوا بعضهم.

**4-** دع كلّاً منهم يعبّر عن رؤيته الخاصّة للمشكلة.

**5-** امنحهم فرصاً متساوية للتعبير عن مشاعرهم، من خلال ترديد عبارة متماثلة مثل: «أنا أشعر ... عندما تقوم أنت ...».

**6-** غير بؤرة التركيز؛ فبدلاً من أخذ الخلاف

على محمل شخصي، دعهم يركزون على الخلاف فقط. ويمكن تنفيذ ذلك بتدوين المشكلة على الورق والسماح لهم بمناقشتها.

**7-** طالبهم باقتراح ثلاثة حلول تلبي الرغبات التي عبروا عنها مسبقاً.

**8-** وافق على الحلّ الذي ينال رضا الجميع ويحقّق تصالحهم.

## ازرع التعاطف تحصد سعادة

رغم أهمية تعليم الأبناء كيف يؤسسون شبكة علاقات ويتجاوزون الأزمات، فإنّ هاتين الآليتين لن تؤتيا ثمارهما من دون تعاطف. التعاطف الذي نستشعره تجاه الآخرين يؤكّد إنسانيتنا ويوطّد أواصر المحبة مع من حولنا، ويولّد مشاعر السعادة بداخلنا. ويمكن للإرشادات التالية أن ترسخ التعاطف في نفوس أطفالك:

- ◆ ناقش معهم سبل التطوُّع بوقتهم في الأنشطة المجتمعية المؤثرة كالمشاركة في بنك الطعام أو زيارة المرضى.
- ◆ ابتكر بعض العادات التي تنطوي على العطاء والبذل ك شراء الهدايا للمشرّدين أو التبرُّع للمؤسّسات الخيرية.
- ◆ امتدحهم كلّما أظهروا التعاطف والدعم المعنوي والنفسي لمن حولهم.
- ◆ حثّهم على ممارسة أعمال تعكس تقديرهم ورغبتهم في المشاركة مثل جمع المخلفات والقائها في صندوق القمامة.
- ◆ دعهم يخوضون بعض التجارب التي تثبت دور التعاطف في توليد المشاعر الإيجابية بداخلهم فضلاً عن اعتزازهم بأنفسهم مثل التركيز على فوز فريقهم ونجاح زملائهم.



## ثالثاً: كافيء على بذل الجهد والمحاولة وليس النتيجة

كثيراً على دور الطفل وجهده وعزمته. وهذا النوع من المديح يمكن أن يعرقل نمو الطفل ويثنيه عن الاجتهاد والمثابرة. من حقنا أن نمتدح أبناءنا ليلاً ونهاراً، وأن نسمعهم ما يحلو لنا من عبارات الثناء والتحفيز؛ بشرط أن نربط نجاحهم بعوامل مثل: الجهد والمثابرة والتطبيق والتنفيذ، وغيرها من الممارسات التي تكفل لهم النمو والتقدم اعتماداً على مبادراتهم وليس فقط على قدراتهم.

العقلية النامية أن المهوبة أمرٌ مكتسب ويحققه الإنسان بفضل عمله واجتهاده. وينزع الآباء الإيجابيون إلى تعزيز العقلية النامية لدى أطفالهم من خلال التحفيز فتجدهم يعززون ثقتهم بأنفسهم فيقولون: «لقد أبليت بلاءً حسناً يا بُني، وبإمكانك دائماً أن تبذل جهداً أكبر». بينما يشير الآباء ذوو العقلية الثابتة إلى مواهب الطفل وقدراته الكامنة أو غيابها؛ فهم يربطون بين النتائج والذكاء الفطري، ولا يعولون

اشتهرت الدكتورة «كارول دويك» أستاذة علم النفس بجامعة ستانفورد بأبحاثها حول نظرتنا للنجاح وكيف يقيس الآباء معدلات نجاح أبنائهم في المجالات الأكاديمية والرياضية. وقد خلصت إلى أن الناس ينقسمون من حيث توجهاتهم العقلية إلى صنفين: ذوي العقلية الثابتة وذوي العقلية النامية. يظنُّ ذوو العقلية الثابتة أن المهوبة وملامح الشخصية شيء فطري يولد به الإنسان. بينما يرى ذوو

## المثالية: فضيلة أم نقیصة



2- اطلب منه أن يعمل عليها حتى وإن كان فشله محتملاً؛ إذ عليه أن يختبر الفشل من وقت إلى آخر حتى لا يظن فعلاً بأنه نهاية المطاف.

3- تحدّث معه عن التجربة ككلِّ وقصِّ عليه حكاية (توماس إديسون) وعدد المحاولات التي كررها ذلك المخترع الشهير، والتي زادت عن ألف محاولة قبل أن يتمكن من اختراع المصباح الكهربائي. دعه يدرك أن المحاولات تسبق النتائج وأن استمرارها أهم من نجاحها، وأن البدايات القوية تقضي إلى نتائج إيجابية، وأن اعتزازك به قائمٌ ودائمٌ مهما تعرّ وأخفق.

ثمة شعرة رفيعة تفصل بين الاجتهاد المتواصل والسعي نحو الكمال والمثالية؛ إذ قد تتمخض المثالية عن شعور دائم بالنقص على اعتبار أنه لا يوجد في العالم شيء جيد بما يكفي، وأنَّ الفشل هو نهاية المطاف. وهنا تمثل المثالية الوجه الآخر للمثابرة والاجتهاد. وفي حين يظنُّ الكثيرون بأن طلب الكمال يدفع الأطفال إلى القمة، وأنه أقصر طرق النجاح؛ إلا أنه لا يحقق السعادة بسبب ما ينتجه من مشاعر سلبية كالإحباط والخوف من الفشل. ويمكنك أن تتأى بأبنائك عن هذا المسار كما يلي:

1- اختر إحدى المهمات التي قد يشقُّ على طفلك إنجازها على الوجه الأكمل من أول محاولة.

”يؤدي الإنسان الكثير من المهام طوال حياته، ولكن أهم هذه المهام وأسمائها هي ما يمارسها داخل منزله.“

## رابعاً: رسخ الامتتان والتسامح والتفاؤل في نفوس أطفالك

تتبع السعادة - كما ذكرنا من قبل - من مشاعر إيجابية يختبرها الإنسان عبر مراحل حياته المختلفة. هذه المشاعر تشبه العادات والمهارات التي يمكن غرسها في نفوس أطفالنا لتتحول إلى أسلوب حياة. وهذه بعض أهم المشاعر ذات الأثر الأكبر في توليد السعادة الحقيقية.

### 1- الامتتان

يستشعر الإنسان الامتتان من خلال تذكُّر أو سرد أو تدوين كلِّ ما يُقَرُّ بفضله ويُسهَّم في سعادته. والأمر متساوٍ بالنسبة للأطفال. مارس بعض العادات والطقوس التي تحفِّز الجميع على التعبير عن الامتتان إلى أن يصبح جزءاً من سلوكهم مثل:

- ◆ ابتكر ما يسمّى بـ «صندوق الامتنان» وضعه على منضدة الطعام بحيث يكتب أفراد الأسرة ما يشعرون تجاهه ويضعونه في الصندوق. افتحوا الصندوق كل أسبوع وناقشوا ذخيرته معاً.
- ◆ تذكروا وادّكروا «لحظات التقدير» بعد الانتهاء من تناول الطعام أو الواجبات المدرسية بحيث يعبر كل فرد عن تقديره واعتزازه بأسرته.
- ◆ قبل الخلود إلى النوم اطلب من أبنائك ذكر ثلاثة أمور إيجابية حدثت لهم على مدار اليوم، وأن يعبروا عن سبب امتنانهم لها.

## مزايا الامتنان

أثبت العلماء أن من يشعرون بالامتنان:

- ◆ يتمتعون بمعدلات إصرار وحماس أكبر من سواهم.
- ◆ يبقون أكثر ميلاً للتعاطف مع الآخرين ومساندتهم.
- ◆ تزداد سعادتهم بنسبة 25%.
- ◆ يتمتعون براحة البال وبساعات نوم أطول.

## 2- التسامح

الذي يُحررنا من من المشاعر التي تؤرقنا.

### مزايا التسامح

يتمتع المتسامحون بـ:

- ◆ علاقات أفضل وأطول وأجمل.
- ◆ مزاج إيجابي.
- ◆ شعور بالقوة والاعتزاز بالذات.
- ◆ كما أن للتسامح قدرة هائلة على:
- ◆ خفض التوتر وضغط الدم والإحباط.
- ◆ تعزيز التفاؤل والأمل والتعاطف.

وكيف يُعبّرون عنها بشكل دقيق وواضح.

2- علمهم بأن الضيق أو الألم الذي يشعرون

به الآن ناتج عن الأفكار التي تراودهم في هذه اللحظة، وأنه سيتلاشى بمجرد أن يختاروا التسامح.

3- ساعدتهم في توجيه طاقاتهم نحو ما

يمكنهم تحقيقه ويقع في نطاق تأثيرهم، بدلاً من تبديد جهدهم فيما يقع خارج نطاق سيطرتهم.

4- اجعلهم يدركوا أن التسامح لا يعني التنازل

أو التهاون في حق أنفسهم؛ وإنما هو خيارنا

التسامح من أهم مقومات الحياة السعيدة.

فنتظراً لأن طفولة أبنائنا تكتظ بالمشاحنات

والتنافس، فمن واجبنا أن نعلم أبنائنا مبادئ الاعتراف بالخطأ والاعتذار والتسامح.

لقد وضع «فريد لوسكين» - مدير «مشروع

التسامح» بجامعة ستانفورد - برنامجاً يهدف

إلى تعليم الأفراد كيف يتسامحون - مع

أنفسهم ومن حولهم. ثم وضع برنامجاً من

المهارات والمفاهيم التي يسهل تعليمها لأبنائنا

ومنها:

1- علم أبنائك كيف يفهمون مشاعرهم

## 3- التفاؤل

ينزع الأطفال - مثل الكبار - إلى التفكير بالمستقبل - كالتطلع إلى حفلة أعياد ميلادهم أو مبارياتهم مثلاً. هذه النزعة هي جوهر مهارات التفكير المتفائل التي ينبغي على الآباء توطئتها في أبنائهم. ويتعلم الأبناء التفاؤل من خلال ثلاثة عناصر هي:

1- **العاطفة الأبوية**: كلما كانت عاطفة الآباء قوية تجاه أبنائهم، ازداد أملهم في الحياة وثقتهم بالمستقبل؛ إذ تشكل تلك العاطفة ملاذاً آمناً في العالم المضطرب.

2- **المخاطرة وتقبُّل الفشل**: القدرة على مواجهة التحديات وتقبُّل الإخفاقات من أهم مقومات التفاؤل. وكلما تعامل أبنائنا مع الفشل باعتباره فرصة للتعلُّم والتقدُّم، يتضاءل خوفهم ويزداد تفاؤلاًهم بالمستقبل.

3- **القدوة الحسنة**: ينتقل التشاؤم من الآباء إلى الأبناء كما تنتقل الجينات الوراثية. قدّم نموذجاً يحتذى به في التفاؤل وحُثهم على أن يروا الجانب المشرق لكل أزمة يتعرَّضون لها.

## مزايا التفاؤل

تجمع المتفائلين سمات بارزها منها:

- ◆ يحققون أعلى معدلات النجاح في الدراسة والعمل والهوايات والحياة بشكل عام.
- ◆ يتمتعون بصحة أفضل ويعيشون لفترات أطول.
- ◆ يتمتعون بزيجات سعيدة وأسرة متفاهمة.





## خامساً: نمّ الذكاء العاطفي



بسرعة على ضبط النفس انفتاحهم على المجتمع، وتوجُّهاتهم الإيجابية نحو الآخرين.

- ◆ كن متاحاً وحاضراً متى احتاجوا إليك سواء على المستوى المادي أو العاطفي. فما جدوى الساعات الطويلة التي تقضيها معهم إن لم تولهم جُلَّ اهتمامك.
- ◆ احرص على أن يكون للأصدقاء والأقارب نصيبٌ من قاعدة الارتباط الآمن، وذلك لما يجمعهم بأبنائك من تفاهم وتواصل مشترك واهتمامات متشابهة وميول متقاربة. فقد أكدت الدراسات أن الأطفال الذين يلتحقون بمدارس وأندية بها بعض أقاربهم أو أصدقائهم يؤدون بشكل أفضل ممن يدرسون أو يعيشون في بيئات تكتنفها العزلة.

من أهم ما يميّز السعداء قدرتهم على التجاوب مع المواقف المؤلمة، والتصديّ للمشاعر السلبية، والوقوف من جديد بعد الأزمات. تتطلّب مثل هذه المرونة مستوىً عالياً من الذكاء العاطفي الذي ينمّيه الآباء لدى أبنائهم من خلال التواصل والتفاعل الآمن. إذ يحدّد مقدار وسرعة تجاوبنا مع أبنائنا مدى صلابة القاعدة الآمنة التي تربطنا بهم. ويمكنك تحقيق أعلى قدر من التجاوب والحضور كما يلي:

- ◆ كن حانياً في تفاعلك معهم، ومتعاطفاً مع احتياجاتهم كأن تقول لهم: «أنت متعبٌ يا بُنيّ، لمْ لا نعود إلى المنزل كي نتال قسطاً من الراحة؟»
- ◆ لا تتوان عن توفير احتياجاتهم الواقعية؛ فالتجاوب السريع ينعكس

## التهديب العاطفي

يقصد بتهديب العاطفة تعليم الأبناء أسس التعرف إلى المشاعر التي تخالجهم ومن ثم التعبير عنها، الأمر الذي لا يقل أهمية عن بناء أسس الارتباط والتفاعل الآمن. يعتمد التهديب العاطفي الناجح على بناء لغة أسرية وعائلية واجتماعية مهذبة وراقية. وتعتبر «قائمة المشاعر الأسرية» والمفاهيم التي تصفها من أهم الممارسات التي أثبتت فاعليتها في توسيع أفق الأبناء حول حقيقة مشاعرهم ومشاعر من حولهم.



أمام هذا الشعور المدرج على القائمة؛ فبهذه الطريقة يتأكد الأبناء أنّ بعض المشاعر السلبية التي يمرُّون بها ليست حكرًا عليهم، وأنّما هي مشاعر طبيعية يتعرّض لها الجميع من حين إلى آخر.

- ◆ حدّد شعوراً واحداً لكل يوم بحيث يركّز عليه الجميع ويناقشونه بطرح الأسئلة وتأمّل إجابات لتساؤلات مثل: إلى أيّ مدى تملك منك هذا الشعور؟ كيف أثر هذا الشعور على حالتك النفسية والجسدية؟ كيف رأيت ردود أفعالنا تجاه شعورك هذا؟ وهكذا.

لتتسنى لهم الإضافة إليها.

- ◆ ابدأ حواراً مثمراً حول المشاعر المدرجة في القائمة بحيث يتم اختيار أحدها والتركيز عليها بأن يسرد كل فرد موقفاً تعرّض له، وتمخّض عن هذا الشعور. لا تدع مجالاً للانتقاد المتبادل أو السخرية.
- ◆ دع أبناءك يضعوا علامة مميزة - بحيث يكون لكل فرد لون مميز - أمام الشعور الذي يمرُّون به - ويا حبذا لو تشاركهم هذا النشاط. فحين يشعر ابنك الأكبر بالإحباط، دعه يستخدم اللون الأخضر في وضع دائرة

- ◆ سجل في مدونة ورقية أو إلكترونية قائمة بالمشاعر الأسرية الإيجابية التي تعيشونها.
- ◆ مارس أنت وأسرتك نوعاً من العصف الذهني لتتوصلوا إلى أكبر عدد ممكن من المشاعر التي تمرُّون بها. تقبّل مقترحات أبنائك حتى وإن سجّلوا مشاعر غير إيجابية مثل «الإهمال المتعمّد» وغير ذلك من المصطلحات التي يرونها ملائمة للتعبير عن مشاعرهم.
- ◆ ضع القائمة على مرأى من الجميع





## سادساً: السعادة عادة، فاغرسها واحرسها

العادات هي مجموعة الممارسات التي نواظب عليها ونؤديها بتلقائية وبلا عناء. فحين نسلك طريقاً محدداً في أثناء ذهابنا إلى العمل، فإننا بمرور الوقت لن نفكر في كيفية التوجه إلى العمل؛ بل سنسلك نفس الطريق بتلقائية. ويعتبر التحفيز المعنوي من أساليب تشجيع الأبناء على تبني عادات جديدة ومفيدة وسعيدة. هذا النوع من التحفيز - مقارنةً بالتحفيز المادي - يخلق شعوراً أصيلاً بالرضا والسعادة يستمر أثره حتى بعد الانتهاء من إنجاز المهمة. وبالتالي يمكن اعتبار هذا الشعور مكافأةً في حدّ ذاتها. هذه بعض استراتيجيات التحفيز المعنوي للأبناء:



- 1- تجنّب الطلبات والأوامر التي تعرف أنّها لن تنال رضا أبنائك لأسباب منطقية. والأهمّ من ذلك هو أن تُظهر قدراً من التعاطف وأن تُبدي احترامك لوقتهم وأنشطتهم الخاصة. يمكنك مثلاً أن تُعلمهم مسبقاً بالمهمات المسندة إليهم كي ينظّموا وقتهم وفقاً لها: «أتوقع منك أن تنظّف غرفتك خلال ساعة من الآن».
- 2- قدّم سبباً منطقياً لما تطلبه منهم لكي يُقبل الأبناء على التنفيذ وهم مقتنعون: «من فضلك نظف أسنانك قبل أن تنام لتصبح بياضاً وجميلاً».
- 3- تجنّب استخدام نبرة صوتٍ متسلّطة وامنحهم شعوراً ضمنياً بحرية الاختيار. فبدلاً من أن تقول: «اذهب وأفرغ محتويات غسّالة الصحون»، قل: «هل بإمكانك يا عزيزي أن تفرغ غسّالة الصحون؟». كلّمًا كانت نبرتنا حانية ولغتنا إنسانية وطلباتنا منطقية، ازداد إقبال الأبناء على تبني العادات الإيجابية وزادت معها إيجابياتهم وسعادتهم.

## سابعاً: علم أطفالك ضبط النفس

يعمد معظم الآباء إلى فرض القيود واستخدام الثواب والعقاب مع أبنائهم من أجل تعليمهم ضبط النفس. ويعتبر الانضباط من أهمّ سمات الشخصية التي تسهل عملية التعلّم ومعالجة المعلومات وبناء العلاقات، وتحقيق السعادة والرضا عن الذات. فكيف نساعد أطفالنا ونؤازرهم في بيئات مفتوحة تكاد تخلو من النظام والالتزام؟



الإيجابية المتوقّعة من كلّ حدث بدلاً من تجنّبه خوفاً من الوقوع في الخطأ أو من العواقب المحتملة. الآباء الذين يخشون العواقب ويقولون: «إن لم تنه واجبك، فلن تجتاز الاختبار» - يُلفون روح المجازفة التي يمكن أن يتمتع بها أبنائهم، ويغرسون فيهم مشاعر الخوف والتواكل وغيرها من السلوكيات الضعيفة. أمّا الآباء الذين يركّزون على النتائج الإيجابية - «إذا أنهيت واجبك اليوم، فستجتاز الاختبار بجدارة» - فينعم أبنائهم بقوة الإرادة ويتبنون توجّهات بنّاءة تؤهلهم لاستثمار طاقاتهم فتنمخّض عن النتائج الإيجابية المرجوة.

بوجود الآباء معهم طوال الوقت حتّى وإن غابوا عن ناظرهم: أين يذهبون في أوقات فراغهم، ومع من يكونون وماذا يفعلون.

3- **تجنّب السيطرة المفرطة:** من حقّ الأبناء أن يحظوا بمساحة من الخصوصية والحرية لممارسة ما يحلو لهم - ولكن تحت إشراف ذويهم - لا سيّما في مرحلة المراهقة. بل إنّ ذلك الهامش من الحرية قد يسهم في تكوين هويّتهم وتشكيل شخصيتهم بالتعرّض لمواقف مختلفة، والتفاعل مع أشخاص جدد، وارتكاب الأخطاء والتعلّم منها.

4- **تضام بالنتائج:** ركّز على النتائج

1- **لا تكن ليّناً:** لا تتردّد في قول «لا» متى تطلّب الأمر ذلك. ليس سهلاً علينا أن نقفّ حائلاً في وجه تحقيق أبنائنا لرغباتهم، ولكن كيف لنا أن نتوقّع منهم التحلّي بالانضباط إن لم نتعلّم كيف نواجه نزعنا للرضوخ لكل مطالبهم رغم تيقّنا من عدم أهميتها. علينا أن نتذكّر أنّ الحدود التي نرسمها لهم منذ الصغر هي المعايير التي سيميّزون بها بين السلوك المقبول والمرفوض.

2- **قمّ بدور المشرف:** تعتبر المتابعة الإشرافية من أهمّ متطلبات التربية السليمة، إذ ينبغي أن يشعر الأطفال

## تقويم بلا تكميم

- يقدم «ألفي كون» - خبير السلوك البشري - مجموعة من المقترحات التي تمكّنك من توجيه سلوك أطفالك بالشكل الذي تتمناه من دون اللجوء إلى أساليب الثواب والعقاب التقليدية، ومنها:
- 1- إن لم تجد تبريراً منطقياً للقيود التي تفرضها على أبنائك، فأعد النظر فيها. ضع نفسك مكان أبنائك وانظر إلى الموقف من زاويتهم الخاصة؛ ومن الشجاعة بمكان أن تتراجع عن موقفك إذا كنت مخطئاً.
  - 2- تعامل مع الأمر بعد تحديد المعايير ووضع الحدود بهدف تقييم السلوك، وليس لإحكام القبضة وتضييق الخناق. فمن الضروري أن تضع القواعد التي تنظّم السلوك مثل: منع الضرب بين الأبناء، وموعد الخلود إلى النوم في التاسعة مساءً. ولكن من غير المنطقي أن تشبّث القاعدة الثانية في العطلات والإجازات مثلاً. فمثل هذا التعتُّ سيقابل بقدر من الرفض والمقاومة الداخلية وغير الصريحة، وقد يتمخّض عن بعض الخلافات.
  - 3- اطرِح الحلول ولا تتصيّد الأخطاء. تعامل مع الأزمات بعقلية البحث عن البدائل، لا المفاضلة بين العقوبات؛ لأنّ توضيح السبب من وراء إدراج سلوك ما ضمن قائمة «السلوكيات غير اللائقة» يحفّز الأطفال على التفكير المنطقي وإعمال العقل بشكل يجنبهم تكرار السلوك غير المقبول، مثل: «لا يجب أن تستخدم مثل هذا اللفظ مرّة أخرى».

## ثامناً: حفز أطفالك على الإبداع

يظن بعض الآباء أن الإبداع سمة فطرية، إمّا أن يمتلكها الطفل أو لا. إلا أن الإبداع مهارة مكتسبة يسهل على الآباء غرسها في نفوس وسلوك أبنائهم. وكما أن للإبداع دوراً بارزاً في النجاح ولمسة خاصة يتركها على شتى مناحي الحياة، فلا يمكن أن نستثني من ذلك السعادة. ومن شأن الممارسات التالية أن تشجّع أطفالك على الإبداع بكل أشكاله:

فالحوافز والمكافآت في مثل هذه الحالة تتضارب مع عملية الإبداع ذاتها، والتي تتطلّب شغفاً أصيلاً نابعاً من داخل الطفل، لا محفزاً خارجياً.

**5-** لا تهتم بالنتائج السريعة بقدر اهتمامك بإصرارهم ومحاولاتهم المتكرّرة، حيث تزداد ثقة الأطفال بأنفسهم كلّما تم التركيز على عملية الإبداع نفسها، لا على المنتج النهائي. كما يمكنك زيادة جرعة الإبداع بطرح بعض الأسئلة، مثل: «ما الذي دفعك إلى خوض هذه التجربة؟» أو «ما أكثر شيء أعجبك في هذا النشاط؟»

من ألعاب التركيب ويتاح لهم المجال لابتكار الشكل الذي يفضّلونه، يظهرن إبداعاً وتألقاً أكثر من هؤلاء الذين يتقيّدون بتركيب شكل معين كسيارة أو طائرة.

**3-** شجّع أطفالك على حبّ الاستطلاع والقراءة من أجل المتعة بدلاً من إهدار وقتهم أمام شاشات التلفاز؛ إذ إنّ الإفراط في مشاهدة التلفزيون وألعاب الكمبيوتر - لا سيّما في عمر الثالثة والرابعة - يعوق التطوّر اللغوي والذهني للأطفال.

**4-** تجنّب مكافأة أطفالك نظير إبداعاتهم.

**1-** اجعل من منزلك موطناً للإبداع. ابتكر مع أبنائك بعض الأفكار التي يسهل تطبيقها في أثناء العطل بحيث تحثّهم على الخروج من دائرة الأمان والراحة وتدفعهم لاختيار كلّ ما هو جديد. ركّز في البداية على توليد الأفكار في حدّ ذاتها، لا على جودتها وفعاليتها.

**2-** أتح لأبنائك الحرية والاستقلالية الكافية ليبتكروا ويمارسوا أفكارهم الخاصة. فقد أثبت الباحثون أنّ الأطفال الذين يُمنحون مجموعة

## تاسعاً: هيئ بيئة مناسبة للعب

تراجعت قيمة وقيم اللعب في عصرنا بعدما طغى عليها العالم المادي. ومن ثمّ فقد اختلفت أولويات الآباء للأبناء بالتركيز الشديد على العمل الجاد والتعليم المبكر، وقل الاهتمام بالترفيه وممتعة التعلم، حتى بالنسبة للأطفال في عمر الخامسة. وهذا واحد من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الآباء على حساب النمو الطبيعي لأطفالهم. فاللعب سلوك غريزي يهدف إلى تطوير مهارات الطفل الاجتماعية وقدراته الإبداعية وسعادته الداخلية. وهناك ثلاثة اعتبارات ينبغي على الآباء أن يولوها انتباههم وهم يلعبون مع أطفالهم:

**1-** أطلق لهم العنان: تجنّب تصحيح وتقويم طريقتهم في اللعب - إلا إذا خرجت عن حدود المقبول. وإذا ما وجدت نفسك تتذمّر في صمت لأنّ الأمور لا تسير كما يحلو لك، فتراجع قليلاً، وهدئ من روعك، وتذكّر أنّ دورك يقتصر على المشاركة الإيجابية، لا القيادة والتحكّم.

**2-** لا تلعب معهم بطريقة مملة: فما جدوى أن تشارك أطفالك أكثر لحظاتهم سعادة وأنت مقطبّ الجبين. فعندما تشاركتهم اللعب اختر الأنشطة التي تروق لك وتمتّعك بطريقة أو بأخرى. ولا ضير في أن تعتذر وتتسحب إذا تسلّل الملل إلى نفسك بشرط ألا تتقل إليهم مشاعرك السلبية تجاه لعبتهم.

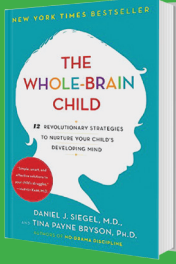
**3-** حفز «لعبة التمثيل أو التظاهر»: حين يتبنّى الأطفال أدوار بعض شخصياتهم الكرتونية المفضّلة أو يبتكرون شخصيات وأصدقاء من نسج خيالهم ويتعايشون معها كما لو كانت حقيقية، فذلك لا يعني أبداً أنّهم يعانون من خلل ما كما يزعم البعض. بل على النقيض، تعتبر لعبة التظاهر والمضاهاة والتمثيل أسلوباً صحيحاً وطبيعياً لتطوير المهارات اللازمة للتفاعل الواقعي مع أقرانهم وزملائهم.

**4-** وفر لهم الوقت والأدوات: وفر لأطفالك الوقت الكافي لممارسة هواياتهم وأنشطتهم المفضّلة - فيما لا يقل عن نصف ساعة يومياً - وهيئ لهم بيئة آمنة وملائمة للتنفيس عن مخزونهم الإبداعي.





## كتب مشابهة:

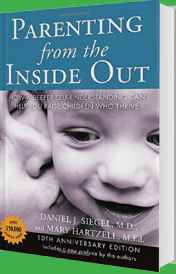
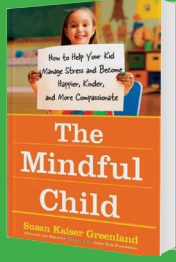


**The Whole-Brain Child**  
Revolutionary Strategies to Nurture  
Your Child's Developing Mind.

By Daniel J. Siegel. 2012

**The Mindful Child**  
How to Help Your Kid Manage Stress  
and Become Happier.

By Susan Kaiser Greenland. 2010



**Parenting from the Inside Out**  
How a Deeper Self-Understanding  
Can Help You Raise Children Who  
Thrive.

By Daniel J. Siegel  
and Mary Hartzell. 2013

## قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على [pr@mbrf.ae](mailto:pr@mbrf.ae)

تواصلوا معنا على

 MBRF\_News

 MBRF\_News

 mbrf.ae

 [www.mbrf.ae](http://www.mbrf.ae)



قنديل | Qindeel  
لخدمات الطباعة والنشر

شجّعهم على استخدام الألعاب الرمزية - كاستخدام الزجاجات القديمة كبديل للسيارات أو الصناديق الصغيرة كبديل للمنازل - فهي أفضل من الألعاب الجاهزة والمصنّعة. أمّا الأبناء الأكبر سنّاً فحفّزهم على الانضمام إلى فريق المسرح المدرسي أو المشاركة في أنشطة النوادي ومجموعات الهوايات.

## عاشرًا: تناولوا الطعام معاً

تتمتع اللقاءات الأسرية - في وقت الغداء على وجه الخصوص - بمزايا لا تقتصر على توثيق الروابط الأسرية القوية، وإنّما تمتد لتؤثر في سعادة الأطفال والأسرة ككل بشكل مباشر. وفيما يلي بعض هذه المزايا:

- 1- تؤكد الأبحاث أنّ الأطفال الذين يتناولون الطعام مع آبائهم بانتظام يتمتعون بقدر أكبر من الاستقرار العاطفي والأداء الدراسي، ويكونون أقل عرضة للإحباط والسمنة واضطرابات الهضم.
- 2- ربطت الأبحاث أيضاً بين وجبة الغداء التي تلمّ شمل الأسرة وبين النمو اللغوي الذي يعدّ من مؤشرات الذكاء الاجتماعي للأطفال.
- 3- تترسّخ العادات والممارسات التي يتبنّاها الآباء عند تناول الطعام في أذهان أطفالهم وتستقرّ في عقولهم لتصوغ حياتهم فيما بعد. فحين تقول لابنك: «من فضلك لا تقاطع أختك وهي تتحدّث»، فأنت تعلّمهم أسس التعاطف والإنصات الفعّال واحترام الآخر. وحين يراك أبنائك تعطي ضيوفك أكبر قطعة في الكعكة، يتعلّمون أصول الكرم وآداب الضيافة؛ فالأطفال يكتسبون مهاراتهم بالممارسة والاقتران أكثر من التعليمات والأوامر المباشرة. وليس هناك مكان أهم لتعلم آداب التعامل والصبر والإيثار والقدرة على الانتظار من زمان ومكان تناول الطعام.

## جيل سعيد وعالم جديد

من ممّا لا يودُّ لو يستطيع أن يضع بصمته الخالدة ويُسهم في تغيير العالم إلى الأفضل. ومن منا لا يعرف أنّ الأسرة هي حجر الأساس الذي نرتكز عليه في الحاضر لنبني المستقبل. فكيف لنا إذن أن نتهاون في تعليمهم المهارات التي من شأنها أن تجعلهم أكثر تعاطفاً وثقةً ومسؤوليةً وذكاءً وتأثيراً، وسعادةً. إن عالمنا ومجتمعنا في أمسّ الحاجة إلى أبنائنا، ويمكن بإشاعة السعادة وتعليم المبادرة والعمل الطيب؛ أن تعلقو الهمة وتنهض الأمة ويعمّ السلام ونواصل التقدم إلى الأمام.



# "إِنَّ الْقَلَمَ وَالْمَعْرِفَةَ أَقْوَى بِكَثِيرٍ مِنْ أَيِّ قُوَّةٍ أُخْرَى"

صاحب السُّمُوَّةِ الشَّيْخِ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ

بِفِذِهِ الْمَقُولَةُ يُرْسِي سُمُوهُ دَعَائِمَ التَّنْمِيَةِ الْمُسْتَدَامَةِ وَقِوَامَهَا الْعِلْمَ وَالْمَعْرِفَةَ، وَهُمَا رَكَايَةُ النَّطُورِ الَّذِي انْطَلَقَتْ مِنْ أَجْلِهِ مَوْسَسَةُ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ، وَالْهَادِمَةُ إِلَى نَشْرِ الْمَعْرِفَةِ وَتَعْزِيزِ ثِقَافَةِ الْإِبْتِكَارِ فِي نَفُوسِ الشَّبَابِ بِعَرَضِ إِجَادِ مَجْتَمَعَاتٍ عَرَبِيَّةٍ زَكِيَّتُهَا الْمَعْرِفَةُ وَطَرِيقُهَا التَّنْمِيَةُ وَغَايَتُهَا الْإِزْدِهَارُ وَالرِّخَاءُ.

إِنَّ الْمُبَادِرَاتِ وَالْبِرَامِجِ الَّتِي أَطْلَقَتْهَا مَوْسَسَةُ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ تَهْدَفُ جَمِيعُهَا إِلَى بِنَاءِ مَجْتَمَعَاتٍ قَائِمَةٍ عَلَى اقْتِصَادِ الْمَعْرِفَةِ، سِوَاهُ مَنْ خَلَالَ إِتْرَاءِ الْمَجْتَمَعَاتِ بِالْفِكْرِ وَالثَّقَافَةِ، أَوْ دَعْمِ وَتَمْكِينِ اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ وَتَعْزِيزِ مَكَانَتِهَا لِحَى الْأَجْيَالِ الْقَادِمَةِ، وَكَذَلِكَ عِنْدَ عَرْضِ النَّتَاجِ الْفِكْرِيِّ لِلْحَضَارَاتِ وَالثَّقَافَاتِ الْمُخْتَلِفَةِ، بِالإِضَافَةِ إِلَى تَأْهِيلِ وَإِعْدَادِ جِيلٍ مِنَ الْمُبْدِعِينَ قَادِرٍ عَلَى دَفْعِ الْأُمَّةِ لِلْحَاقِ بِالنَّطُورِ الْعَالَمِيِّ.



مَوْسَسَةُ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ  
MOHAMMED BIN RASHID  
AL MAKTOUM FOUNDATION